ఆంధ్రజ్యోతి
నవ్య డాక్టర్
1
మంగళవారం • 7 జనవరి 2024



కొత్త సంవత్సరంలో పాత రుగ్మతలతో అడుగు పెడుతున్నారా? మధుమేహం లాంటి ఆరోగ్య సమస్యలు వెన్నంటే ఉంటాయి కాబట్టి, ఈ రుగ్మతను అదుపులో పెట్టుకుంటూ, కొత్త ఏడాదిని ఆరోగ్యకరంగా ఎలా కొనసాగించాలో తెలుసుకుందాం!

మధుమేహం ముదురు పాకాన పడకుండా...

ఇన్సులిన్ పంప్స్

టైప్1 మధుమేహులు, ఏళ్ల తరబడి మధుమేహంతో బాధపడుతూ, నోటి మాత్రలు పని చేయని వారికీ ఇన్సులిన్ ఇవ్వవలసి వస్తుంది. ఈ కోవకు చెందిన వాళ్లు రోజులో మూడు నుంచి నాలుగు సార్లు ఇన్సులిన్ తీసుకోవలసి వస్తుంది. ఇలా ఇన్సులిన్ తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది ఎదుర్కొనేవారి కోసం కొత్తగా ఇన్సులిన్ పంప్స్ అందుబాటులో కొచ్చాయి. శరీరంలో పొట్ట దగ్గర అమర్చుకునే ఈ పరికరం రక్తంలోని చక్కెరలను పరిశీలిస్తూ, తగిన మోతాదులో ఇన్సులిన్‌ను విడుదల చేస్తూ ఉంటుంది.

మధుమేహంలో ముందస్తు లక్షణాలేవీ కనిపించవు. కాబట్టి సాధారణ ఆరోగ్య పరీక్షల్లో మధుమేహం లేదా మధుమేహం ముందరి దశ బయటపడుతూ ఉంటాయి. అయితే మధుమేహం లేనప్పుడు, దాని ఫలితంగా ఎటువంటి ఆరోగ్య సమస్యలూ తలెత్తనప్పుడు, ముందుగానే జాగ్రత్తలు ఎందుకు పాటించాలి? అని ప్రశ్నించేవారూ ఉంటారు. కానీ ప్రి డయాబెటిక్, కచ్చితంగా డయాబెటిక్‌కు దారి తీస్తుంది. అయితే మధుమేహ ముందరి దశ, మధుమేహానికి దారి తీసే పరిస్థితిని వాయిదా వేయడానికి ముందస్తు జాగ్రత్తలు ఎంతో బాగా దోహదపడతాయి. మధుమేహులు ఎలాంటి ఆహార, ఆరోగ్య, వ్యాయామ నియమాలు పాటిస్తున్నారో అవే నియమాలను ప్రిడయాబెటిక్స్ కూడా అనుసరించడం మొదలుపెట్టాలి. అలాగే మధుమేహుల మాదిరిగానే 3 నుంచి 6 నెలలకోసారి మధుమేహాన్ని పరీక్షించుకుంటూ ఉండాలి. ప్రిడయాబెటిక్స్, డయాబెటిక్స్‌లా మందులు వాడుకోవలసిన అవసరం లేకపోవడం మినహా మిగతా నియమాలన్నీ తూచతప్పకుండా పాటించాలి.

లక్షణాలు కొందర్లోనే...

మధుమేహులు అందర్లో లక్షణాలు కనిపించాలనే నియమమేమీ లేదు. వంద మంది మధుమేహుల్లో కేవలం ఇరవై మందికే మధుమేహ లక్షణాలు బయల్పడతాయి. కాబట్టి మధుమేహాన్ని ముందస్తుగానే గుర్తించాలంటే 40 ఏళ్ల నుంచి ప్రతి ఏడాదీ ఆరోగ్య పరీక్షలు చేయించుకోవాలి. కుటుంబ చరిత్రలో మధుమేహం ఉన్నవాళ్లు 35 ఏళ్ల నుంచే, వార్షిక పరీక్షలు చేయించుకోవడం మొదలుపెట్టాలి. టైప్1 మధుమేహం సాధారణంగా 15 ఏళ్ల లోపు పిల్లల్లో కనిపిస్తూ ఉంటుంది. క్లోమంలో ఇన్సులిన్ ఏమాత్రం తయారు కాని పరిస్థితి ఇది. బరువు తగ్గడం, కడుపు నొప్పి, వాంతులతో వైద్యులను సంప్రతించి, పరీక్షలు చేయించుకున్నప్పుడు, ఈ మధుమేహం బయల్పడుతూ ఉంటుంది. వీళ్లకు నోటి మాత్రలు పని చేయవు. కాబట్టి ఇన్సులిన్ ఇవ్వవలసి వస్తుంది. టైప్2 మధుమేహుల్లో కేవలం 20 శాతం మందిలోనే ఆకలి పెరగడం, అతి మూత్రం, దాహం పెరగడం లాంటి లక్షణాలతో వ్యాధి బయల్పడుతూ ఉంటుంది. మిగతా 80 శాతం మందికీ ఆరోగ్య ఏపరీక్షల ద్వారా సమస్య బయల్పడుతూ ఉంటుంది. వీళ్లలో హెచ్‌బిఎ1సి 6.4 కంటే ఎక్కువ ఉన్నప్పుడు, మందులు మొదలుపెట్టుకుంటూ, ఆహార, వ్యాయామ నియమాలు పాటించాలి.



పరీక్షలు క్రమం తప్పకుండా...

మధుమేహ మాత్రలు వాడుకోవడం ముఖ్యమే అయినా ఆహార నియమాలు పాటించడం, వ్యాయామం చేయడం, ఒత్తిడి తగ్గించుకోవడం లాంటి అంశాలకు తొలి ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలి. మందుల్లో కూడా దాదాపు 7 రకాలుంటాయి. ఆహారపుటలవాట్లు, బరువు, దైనందిన జీవితం ఆధారంగా వైద్యులు నిర్దిష్ట మందులను సూచిస్తూ ఉంటారు. అయితే కొత్తగా మందులు మొదలుపెట్టినవాళ్లు వైద్యుల సూచించినంత కాలం అవే మందులు వాడుకుంటూ, మధుమేహ పరీక్షలు చేయించుకుంటూ ఉంటే సరిపోతుంది. కానీ ఐదు నుంచి పదేళ్లుగా మధుమేహంతో బాధపడుతున్నవాళ్లు, మధుమేహం హెచ్చుతగ్గులకు లోనవుతున్న వాళ్లు మందులు వాడుకుంటూనే, ప్రతి మూడు నెలలకూ మధుమేహాన్ని పరీక్షించుకుంటూ, ఏడాదికోసారి కొన్ని అదనపు పరీక్షలు కూడా చేయించుకుంటూ ఉండాలి. ఈ కోవకు చెందిన వాళ్లలో మధుమేహం ప్రభావంతో ఇతర ప్రధాన అంతర్గత అవయవాల మీద ప్రభావం పడుతుంది. కాబట్టి ఏడాదికోసారి కళ్లు, మూత్రపిండాలు, కాలేయం, గుండె పరీక్షలు కూడా చేయించుకుంటూ ఉండాలి.

సిజిఎమ్ తోడ్పాటుతో...

ఏళ్ల తరబడి ఆహార నియమాలను కచ్చితంగా పాటించలేక విసిగిపోయి, నచ్చినట్టు తినేసేవాళ్లలో, వ్యాయామాన్ని నిర్లక్ష్యం చేసేవాళ్లలో, ఒత్తిడిని అదుపులో పెట్టుకోలేకపోయిన వాళ్లలో మధుమేహం హెచ్చుతగ్గులకు లోనవుతూ ఉంటుంది.



ఇలాంటి వ్యక్తుల కోసం తాజాగా సిజిఎమ్ (కంటిన్యూయస్ గ్లూకోజ్ మానిటరింగ్) అనే నానో చిప్ అందుబాటులోకొచ్చింది. 10 నుంచి పదేళ్ల పాటు పని చేసే ఈ నానోచిప్‌ను భుజానికి అంటించుకుని, సంబంధిత సాఫ్ట్‌వేర్‌ను ఫోన్లో ఇన్‌స్టాల్ చేసుకుని, చక్కెర మోతాదుల్లో హెచ్చుతగ్గులను పరీక్షించుకోవచ్చు. ఆ వివరాల ఆధారంగా చక్కెర పెరిగిన సమయాలు, కారణాలను గుర్తించి, చక్కెరను స్థిరీకరించే మందులను వైద్యులు సూచిస్తారు. చక్కెర హెచ్చుతగ్గులకు లోనయ్యే వారికీ, ఇన్సులిన్ తీసుకుంటున్న వాళ్లకూ సిజిఎమ్ ఎంతో బాగా అక్కరకొస్తుంది.

షిఫ్టుల్లో పని చేస్తున్నప్పుడు...

ప్రత్యేకించి రాత్రంతా మేలుకుని పని చేస్తూ, పగలు నిద్రపోయే ఉద్యోగులు మధుమేహం అదుపు తప్పకుండా ఉండడం కోసం కొన్ని ఆహార నియమాలు పాటించాలి. రాత్రి పనిలోకి దిగే ముందు, కడుపు నిండా భోంచేయొచ్చు. అయితే తెల్లవారిన తర్వాత, నిద్రకు ఉపక్రమించబోయే ముందు భారీ భోజనం చేయకూడదు. బదులుగా వీలైనంత తేలికపాటి అల్పాహారం మాత్రమే తీసుకోవాలి. ఉదయం నిద్రపోయే ముందు కడుపు నిండా తింటే, నిద్రపోయినంత సేపు, ఆరు నుంచి ఏడు గంటల పాటు రక్తంలో చక్కెర మోతాదులు అధికంగానే ఉండిపోతాయి. కాబట్టి పగటి షిఫ్టుల్లో పని చేసే వాళ్లైనా రాత్రి షిఫ్టుల్లో పని చేసేవాళ్లైనా నిద్రకు ముందు భారీ భోజనానికి బదులుగా అల్పాహారమే తీసుకోవాలి.

ఈ నియమాలు తప్పనిసరి

- **చక్కెర:** చక్కెరతో శరీరానికి అదనంగా ఎలాంటి ప్రయోజనం ఉండదు. పైగా మనం తినే పిండిపదార్థాల్లో చక్కెర ఉంటుంది. కాబట్టి నేరుగా చక్కెర తీసుకోవలసిన అవసరం లేదు.
- **పిండిపదార్థాలు:** ప్రత్యేకించి నిద్రకు ముందు వీలైనంత తక్కువ పిండిపదార్థాలు ఆహారంలో ఉండేలా చూసుకోవాలి. మరీ ముఖ్యంగా బియ్యం ఆధారిత పదార్థాలు మానేయాలి. అన్నానికి బదులుగా టిఫిన్ తింటున్నాం కాబట్టి ఫరవాలేదు అనుకునేవాళ్లూ ఉంటారు. కానీ ఇడ్లీ, దోశల్లాంటివి కూడా బియ్యంతోనే తయారవుతాయనే విషయాన్ని వాళ్లు గుర్తు పెట్టుకోవాలి. కాబట్టి రాత్రి భోజనంలో సాధ్యమైనంత తక్కువ పిండిపధార్థాలు ఉండేలా చూసుకోవాలి. వీలైతే పిండిపదార్థాలను పూర్తిగా మానేయాలి.
- **గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్:** అన్నానికి బదులుగా చపాతీలు, పుల్కాలు తినొచ్చు. అన్నంలో గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ ఎక్కువ. కానీ చపాతీలు, పుల్కాల్లో గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ తక్కువ కాబట్టి రక్తంలో చక్కెరలు పెరగకుండా ఉంటాయి.
- **పండ్లు:** మామిడి, ద్రాక్ష, సపోటా, అరటి, పైనాపిల్లు తినకపోవడమే మేలు. వీటికి బదులుగా బొప్పాయి, యాపిల్, జామ పండ్లు రోజూ తినొచ్చు. ఈ పండ్లను రోజుకొకటి చొప్పున తినొచ్చు. కానీ రసం తీసి తాగకూడదు. గ్లాసుడు రసం కోసం మూడు నాలుగు పండ్లు అవసరమవుతాయి. కాబట్టి నేరుగా పండునే తినాలి. అలాగే కాలానుగుణంగా దొరికే పండ్లను పూర్తిగా మానేయవలసిన అవసరం లేదు. వారానికి ఒకట్రెండు పండ్ల ముక్కలను తినడం వల్ల నష్టం ఉండదు.

కృత్రిమ చక్కెర ప్రమాదమే!

చక్కెరకు బదులుగా పలు రకాల కృత్రిమ చక్కెరలు మార్కెట్లో అందుబాటులో ఉన్నాయి. ఇవన్నీ సురక్షితమైనవేనని అనుకోకూడదు. కృత్రిమ స్వీటెనర్ల వల్ల పలురకాల దుష్ప్రభావాలున్నట్టు పలు అధ్యయనాలు నిరూపిస్తున్నాయి. వీటి వల్ల రక్తంలోని చక్కెరలు హెచ్చుతగ్గులకు లోనవడంతో పాటు థైరాయిడ్, క్లోమ క్యాన్సర్ల ముప్పు కూడా పొంచి ఉంటుంది. కాబట్టి కృత్రిమ చక్కెరలతో పాటు, షుగర్ ఫ్రీ స్వీట్లు, బెల్లం, తాటి బెల్లం, పటికలను కూడా తీసుకోకూడదు.

వ్యాయామం ఎంత?

మధుమేహులు వారంలో కనీసం వారంలో ఐదు రోజులు, 30 నిమిషాల పాటు వ్యాయామం చేయాలి. అయితే కొంతమందికి అంత సమయం కూడా దొరకకపోవచ్చు. అలాంటివాళ్లు రోజుకు కనీసం 20 నిమిషాలైనా వ్యాయామానికి కేటాయించాలి. అలాగే వ్యాయామం క్రమం తప్పకుండా చూసుకోవాలి. ఐదు రోజుల పాటు ఎలాంటి వ్యాయామం చేయకుండా శని, ఆది వారాల్లో గంట చొప్పున వ్యాయామం చేస్తే ఫలితం ఉండదు.

ఒకటికి రెండు మాత్రలు

'ఒకటికి రెండు మాత్రలు వేసుకుంటే సరిపోతుందిలే' అనే ఆలోచనతో తీపి తినేసేవాళ్లూ ఉంటారు. కానీ బిపి మాత్రలు, చక్కెర మాత్రలు వైద్యులు సూచించిన మోతాదు మించి వాడుకోకూడదు. తీపి తినడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర పెరిగితే వెంటనే ముంచుకొచ్చే ముప్పేమీ ఉండదు. కానీ ఒక స్వీటు తిని ఒకటికి రెండు చక్కెర మాత్రలు వేసుకుంటే, రక్తంలో చక్కెర మోతాదు పడిపోయి, అత్యవసర వైద్య పరిస్థితికి దారితీసే ప్రమాదం ఉంటుంది. కాబట్టి ఎప్పుడైనా స్వీటు తిన్నా, రక్తంలో చక్కెర పెరిగి, తర్వాత నెమ్మదిగా దానంతటదే తగ్గిపోతుంది. కాబట్టి కంగారు పడవలసిన అవసరం లేదు. అలాగని స్వీట్లు కూడా తరచూ తినకూడదు.



డాక్టర్ సందీప్ ఘంటా
కన్సల్టెంట్ - డిపార్ట్‌మెంట్ ఆఫ్ ఇంటర్నల్ మెడిసిన్,
స్టార్ హాస్పిటల్,
నానక్‌రామ్‌గూడ, హైదరాబాద్.

పోషకం

జాజి కాయతో...

విత్తనమైన జాజికాయతో పాటు దాని పైపొర జాపత్రిని కూడా వంటకాల్లో ఉపయోగిస్తూ ఉంటాం. అయితే రుచి పెంచడం కోసం ఉపయోగించే ఈ సుగంధద్రవ్యంలో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కూడా దాగి ఉన్నాయి. అవేంటో తెలుసుకుందాం!

జాజికాయ, క్యాన్సర్‌తో పాటు, క్షీణింపజేసే వ్యాధులు, గుండెజబ్బులను అరికడుతుంది. దీన్లోని శక్తివంతమైన యాంటీఆక్సిడెంట్లు, ఫ్రీ రాడికల్స్‌తో కణాలు దెబ్బతినకుండా రక్షణ కల్పిస్తాయి. జాజికాయలో ఉండే సయానిడిన్స్ అనే యాంటీఆక్సిడెంట్స్‌తో పాటు, ఫినైల్‌ప్రోపనాయిడ్స్, టర్పీన్స్ అనే ఎసెన్షియల్ ఆయిల్స్, ఫినోలిక్ సమ్మేళనాలు... ఫ్రీ ర్యాడికల్స్‌ను నిలువరించి, కణ నాశనాన్ని నివారిస్తాయి. అలాగు జాజికాయ యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ గుణాలను కూడా కలిగి ఉంటుంది. దీన్లోని మోనోటర్పీన్స్, సాబీనిన్, టర్పినాల్, సయానిడీన్స్ లాంటి ఫినోలిక్ సమ్మేళనాలు ఇన్‌ఫ్లమేషన్‌ను తగ్గిస్తాయి.

దుష్ప్రభావాలు ఉన్నాయి

గర్భవిచ్ఛిత్తి కారకాలు కలిగి ఉండే జాజికాయకు గర్భిణులు దూరంగా ఉండడమే మేలు. బేక్ చేసే వీలున్న పదార్థాలతో పాటు తీపి వంటకాలలో జాజికాయను విరివిగా వాడుతూ ఉంటారు. అయితే జాజికాయతో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందాలంటే, దాన్ని పరిమితంగానే వాడుకోవాలి. ఒకసారికి ఒక కిలో శరీర బరువుకు ఒకటి నుంచి రెండు మిల్లీగ్రాముల జాజికాయను వాడుకోవచ్చు. ఐదు గ్రాములకు మించితే విషపూరిత ప్రభావాలకు లోనయ్యే ప్రమాదం ఉంటుంది.



తెలుసుకుందాం

మందుల వాడకం ఇలా...

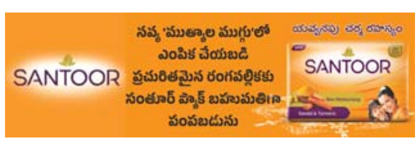
సాధారణంగా మాత్రలు మింగడానికి నీళ్లనే ఆశ్రయిస్తూ ఉంటాం. కానీ కొందరు పండ్లరసం, పాలతో మందులు మింగుతూ ఉంటారు. కానీ నిజానికి మందులను కొన్ని పదార్థాలతో జోడించి తీసుకోకూడదు. అవేంటంటే..

ఔషధాలను కొన్ని పదార్థాలతో జోడించినప్పుడు, వాటి ప్రభావాలు పెరగవచ్చు లేదా తగ్గిపోవచ్చు. అరుదుగా ఊహించని దుష్ప్రభావాలకు దారి తీయవచ్చు. కాబట్టి ఔషధాలతో కలపకూడని ఘన, ద్రవ పదార్థాల గురించి తెలుసుకుందాం!



- **ద్రాక్ష రసం:** ఔషధాలతో జోడించకూడని ద్రవ పదార్థమిది. ద్రాక్షరసం దాదాపు అన్ని మందులతో ప్రతికూలంగా ప్రతిస్పందిస్తుంది. అలాగే ద్రాక్షరసం శరీరం ఔషధాన్ని శోషించుకునే తీరును కూడా ప్రభావితం చేస్తుంది. ద్రాక్షరసం, స్టాటిన్స్ (రక్తంలో కొవ్వును కరిగించే మందులు), క్యాల్షియం ఛానల్ బ్లాకర్స్ (గుండె జబ్బు మందులు)... ఈ మూడు ప్రమాదకరమైన సమ్మేళనం. ఇవి గుండె వేగాన్ని, రక్తపోటును ప్రభావితం చేస్తాయి.
- **బ్రొకోలి, పాలకూర:** రక్తపు గడ్డలను అరికట్టే కొన్ని మందులను, విటమిన్ కె ఎక్కువగా కలిగి ఉండే బ్రొకోలి, పాలకూరలతో కలిపి తీసుకోకూడదు. ఇలా తీసుకోవడం వల్ల తీసుకునే మందుల ప్రభవం తగ్గిపోయే ప్రమాదం ఉంటుంది.
- **అరటిపండు, రెడ్ వైన్:** మానసిక కుంగుబాటుకు మందులు వాడుకునేవారు, అరటిపండు, రెడ్ వైన్ తీసుకోవడం వల్ల వారిలో రక్తపోటు విపరీతంగా పెరిగిపోయే ప్రమాదం ఉంటుంది.
- **కాఫీ:** కాఫీ లేదా కెఫీన్ కలిగి ఉండే పానీయాలు బ్రోంఖోడిలేటర్స్‌ను ప్రభావితం చేస్తాయి. కేంద్ర నాడీ వ్యవస్థను ప్రభావితం చేసి, తలతిరుగుడు, వాంతులు, తలనొప్పి లాంటి దుష్ప్రభావాలను కలిగిస్తాయి. కాబట్టి శ్వాసకోశ సమస్యలకు మందులు వాడుకునే వాళ్లు కాఫీని పరిమితం చేయాలి.

ముత్యాల ముగ్గు







ఎన్. భావన
హైదరాబాద్

21 చుక్కలు
5 వరుసలు
ఇటు అటు
వదిలి
5 వరకు

ఈ-మెయిల్:
features@andhrajyothy.com



మీకు తెలుసా?

చలి వేధిస్తోందా?

చలి కాలం చలి వేధించడం సహజమే! అయితే కొందరు కాస్త చలిని కూడా తట్టుకోలేకపోతూ ఉంటారు. తాపమానాలు ఏ కాస్త తగ్గినా చలితో బాధపడుతూ ఉంటారు. ఈ స్వభావం వెనక కొన్ని ఆసక్తికరమైన కారణాలున్నాయి. అవేంటంటే...

- **ఐరన్ లోపం:** హిమోగ్లోబిన్ ఉత్పత్తికి అత్యంత ముఖ్యమైన ఖనిజలవణం ఐరన్. ఐరన్ లోపిస్తే, శరీరంలో కణజాలాలకు ఆక్సిజన్ సరఫరా జరగక, చేతులు, కాళ్లు చల్లబడిపోతాయి.
- **థైరాయిడ్ సమస్యలు:** మందకొడిగా పని చేసే థైరాయిడ్ వల్ల శరీరం శక్తిని ఖర్చు చేసుకునే వేగం తగ్గుతుంది. శరీరంలో వేడి జనించడానికి తోడ్పడే మెటబాలిజం కుంటుపడడంతో చలి వేధిస్తుంది.
- **మధుమేహం, హైపర్‌టెన్షన్:** మధుమేహం వల్ల రక్త ప్రసరణ బలహీనపడి చేతులు, పాదాలకు రక్త ప్రసరణ మందగిస్తుంది. ఫలితంగా చల్లదనం బాధిస్తుంది.
- **విటమిన్ బి12 లోపం:** ఎర్ర రక్తకణాల ఉత్పత్తికీ, నాడుల పనితీరుకూ విటమిన్ బి12 కీలకం. ఈ పోషక లోపంతో, శరీరానికి అందే ఆక్సిజన్‌లో కొరత ఏర్పడి, నాడీ వ్యవస్థ దెబ్బతింటుంది. దాంతో చలి, నిస్సత్తువలు వేధిస్తాయి.
- **డీహైడ్రేషన్:** వాతావరణ తాపమానాల క్రమబద్ధీకరణలో నీళ్లు కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. డీహైడ్రేషన్‌కు గురైనప్పుడు, శరీర తాపమానం నిర్వహణ క్రమం తప్పి, సాధారణంగా కంటే చలి ఎక్కువవవుతుంది. కాబట్టి సరిపడా నీళ్లు తాగుతూ ఉండాలి.

వ్యాయామం

చదునైన పొట్ట కోసం...

పొట్ట దగ్గర కొవ్వు అనారోగ్యానికి సూచన. కాబట్టి అక్కడి కొవ్వును కరిగించే వ్యాయామాల్లో ప్రత్యేకించి 'బ్యాలెన్సింగ్ ప్లాంక్'ను ఎంచుకోవాలి. ఈ వ్యాయామం ఎలా చేయాలంటే?

- మోకాళ్లు, అరచేతులు నేల మీద ఆనించి బొమ్మలో చూపించిన భంగిమలో ఉండాలి.
- రెండు అరచేతులు, పాదాలు మాత్రమే నేల మీద ఉండేలా శరీరాన్ని పైకి లేపాలి. ఇది 'ప్లాంక్'!



- తర్వాత కుడి చేయి, ఎడమ కాలు నేరుగా చాపి 30 అంకెలు లెక్క పెట్టాలి.
- ఈ భంగిమలో ఎడమ చేయి, కుడి కాలు మాత్రమే నేల మీద ఆనించి ఉంచి, వాటి మీదే శరీరం బరువును మోపాలి.
- తర్వాత ఎడమ చేయి, కుడి కాలును కూడా నేరుగా చాపి 30 అంకెలు లెక్కపెట్టి మామూలు స్థితికి రావాలి.
- ఇలా మార్చి మార్చి 5 సెట్లు చేయాలి.

మానసికం

కొత్త తల్లుల్లో కుంగుబాటు

కొత్తగా తల్లైన కొందరు మహిళల్లో, బిడ్డకు తల్లైన ఆనందం కంటే మానసిక కుంగుబాటు ఎక్కువైపోతుంది. బిడ్డ పోషణ పట్ల ఆసక్తి సన్నగిలి, అర్థం లేని భయాలు, అనుమానాలు ఆవరిస్తాయి. ఈ స్థితే... 'పోస్ట్‌పార్టమ్ డిప్రెషన్'!

సాధారణ మహిళలతో పోలిస్తే, చిన్నప్పటి నుంచీ డిప్రెషన్‌కు లోనవుతున్నవారు, భర్త ప్రేమను పొందలేని వారు, గతంలో ప్రసవ సమయంలో మానసిక కుంగుబాటుకు లోనయినవాళ్లు, గర్భం దాల్చిన తొలినాళ్లలోనే డిప్రెషన్ బారిన పడుతూ ఉంటారు. వీరిలో గర్భం దాల్చామనే ఆనందం మచ్చుకైనా కనిపించదు. తీవ్రమైన భావోద్వేగాలను వ్యక్తపరుస్తూ ఉంటారు. కొందరికి ప్రసవం ముందువరకూ లేని కుంగుబాటు, ప్రసవం తర్వాతి ఏడు రోజులు తీవ్రంగా బాధిస్తుంది. ఆ సమయంలో పిల్లలను దగ్గరకు తీసుకోరు. పాలివ్వడానికి ఇష్టపడరు. ఆ ఏడు రోజులు దాటితే ఈ మహిళలు తిరిగి మామూలుగా మారిపోతారు. ఇంకొందరిలో ప్రసవమైన 4వ నెలలో పోస్ట్‌పార్టమ్ డిప్రెషన్ తీవ్రత పెరుగుతుంది. పిల్లల పెంపకం వారిలో ఒత్తిడిని పెంచుతుంది. ఈ పరిస్థితి తొలిసారి తల్లయిన మహిళల్లో ఎక్కువ.

వైద్యుల దృష్టికి తీసుకెళ్లాలి

మహిళలు నిరాశానిస్పృహలను వ్యక్తం చేయడానికి ఇష్టపడరు. కానీ ఇలాంటి భావనలను నిర్లక్ష్యం చేయకూడదు. దానంతట అదే తగ్గిపోతుందిలే! అనే నిర్లక్ష ధోరణీ తగదు. అకారణంగా, ఏమాత్రం వేదనగా ఉన్నా, ఊరికే ఏడుపొస్తున్నా, తిండి మీద ఆసక్తి తగ్గినా, నిద్ర పట్టకపోతున్నా వెంటనే గైనకాలజిస్ట్‌ను కలిసి పరిస్థితి వివరించాలి. ఒకవేళ గతంలో డిప్రెషన్ బారిన పడి ఉంటే ఆ విషయాన్నీ వైద్యుల దృష్టికి తీసుకెళ్లాలి. ఏ మందులు వాడుతున్నదీ చెప్పాలి. ప్రసవం తర్వాత ఏడు రోజుల్లో ఇవే లక్షణాలు మొదటిసారి కనిపించినా అశ్రద్ధ చేయకూడదు. గతంలో ప్రసవానికి ముందుగానీ, తర్వాతగానీ ఈ లక్షణాలు ఎదుర్కొన్న మహిళలు గర్భం దాల్చిన వెంటనే ఈ విషయాన్ని వైద్యుల దృష్టికి తీసుకెళ్లాలి.



చికిత్సలున్నాయి!

ప్రసవం ముందైనా, తర్వాతైనా డిప్రెషన్ తాలూకు లక్షణాలు కనిపిస్తే మొదట కౌన్సెలింగ్ ఇవ్వవలసి ఉంటుంది. వారి వైద్య చరిత్ర ఆధారంగా డిప్రెషన్ గురించి లోతైన అవగాహన ఏర్పరుచుకుని, వైద్యులు తదనుగుణ చికిత్సను సూచిస్తారు. ప్రారంభంలో కౌన్సెలింగ్ ఉంటుంది. దీంతో చాలావరకూ కుంగుబాటు, పోస్ట్‌పార్టమ్ డిప్రెషన్‌లు తగ్గుముఖం పడతాయి. ఒకవేళ అప్పటికీ తగ్గకపోతే యాంటీడిప్రెసెంట్లు ఇవ్వవలసి ఉంటుంది. వీటితో కూడా అదుపు కాకుండా సైకోటిక్ దశకు చేరుకుంటే ఆ సమస్యకు తగిన చికిత్స ఇవ్వవలసి ఉంటుంది. ఏదేమైనా గర్భిణుల్లో, బాలింతల్లో ఈ భావోద్వేగాలను అలక్ష్యం చేయకూడదు. లక్షణాలు కనిపించిన వెంటనే కుటుంబ సభ్యులే చొరవ తీసుకుని వైద్యుల దగ్గరకు తీసుకెళ్లాలి. కొందరికి కొన్ని నెలలపాటు చికిత్స చేస్తే డిప్రెషన్ పూర్తిగా పోతుంది. కొందరికి అరుదుగా జీవితాంతం మందులు వాడవలసిరావొచ్చు.